



KÄYTTÖOHJE

XERFIT TUBE SET



## **Ilman ovitukea:**

**Vaihe 1.** Kiinnitä karbiinihaat kahvaan.

**Vaihe 2.** Kiinnitä tarvittava määrä nauhoja karbiinihakasilla saadaksesi haluamasi vastuksen.

**Huom.** Voit korvata ovituen jalkahihnalla ja kiinnittää sen pylvääseen, puuhun tai muuhun vastaavaan.

## **Ovituen kanssa:**

**Vaihe 1.** Kiinnitä ovituki karbiinihaan kanssa.

**Vaihe 2.** Laita ovituki oven ja karmin väliin ja sulje ovi. Se tulee olla samalla puolella kuin saranat. Varmista, että ovi on todella suljettu ja lukittuna ennenkuin aloitat harjoittelun.

**Vaihe 3.** Kiinnitä tarvittava määrä nauhoja karbiinihakasilla saadaksesi haluamasi vastuksen.

**Vaihe 4.** Kiinnitä toinen tai molemmat kahvat/jalkahihnat riippuen siitä millaista harjoitusta aiot tehdä.

**Meillä on täydellinen harjoitusohjelma nettisivuillamme**  
[www.xerfit.fi](http://www.xerfit.fi).

**Käy sieltä katsomassa kuvia ja lisäohjeita**